

芽室町中央公民館講座参加者募集

3月19日午前9時より募集開始

募集人数
20
名

からだ ととの 身体が整う ヨガ講座



呼吸を意識しながら、前半は股関節や肩周りをしっかりほぐすヨガを行います。後半は力強いポーズとリラックスの繰り返しで、自律神経や血液、リンパの流れを良くしながら、全身を整えていきます。



- 講師 -

鈴鹿 瑞穂 先生

募集対象

町内にお住まいの方

及び町内の職場にお勤めの方

(定員に達しない場合は、この限りではありませんので、お問い合わせください。)

開催日時

4/10

4/17

5/1

5/8

5/15

5/29

すべて木曜日 19:00~20:00 全6回

会場 芽室町中央公民館 2階 講堂

受講料 3,000円

持ち物 ヨガマット (なければ貸出用あり) 飲み物

締切 4月2日 (水)

※お申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。また申込者が少数の場合、中止となることがありますので、ご了承ください。



託児あります! (無料) お気軽にお申込みください!

※受講日の10日前までにお申し出ください

窓口またはお電話でお申込みください。

帯広市文化スポーツ振興財団のホームページからもお申込みいただけます。



芽室町
教育委員会

主管：芽室町中央公民館指定管理者 芽室町東3条3丁目1番地
一般財団法人帯広市文化スポーツ振興財団 TEL：0155-62-4680

4月~10月は
第一日曜日
年末年始休館